कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर पर एक अध्ययन : धनबाद जिले के कतरास क्षेत्र के संदर्भ में

पीएच0डी0 उपाधि हेतु गृह विज्ञान विभाग, समाजिक विज्ञान, संकाय में पंजीयन हेतु प्रस्तावित शोध प्रबंध सार

स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
समाजिक विज्ञान संकाय
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय,
धनबाद

2020

शोध – निर्देशिका

डॉ0 सीमा कुमारी
विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलाचंल
विश्वविद्यालय, धनबाद (झारखण्ड)

शोधार्थी :–

कुमारी शिखा
स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो
कोयलाचंल विश्वविद्यालय
धनबाद (झारखण्ड)

<u>प्रस्तावित शोध कार्य का शीर्षक :</u>

कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर पर एक अध्ययन : धनबाद जिले के कतरास क्षेत्र के संदर्भ में

<u>परिचय (Introduction):–</u>

झारखण्ड में स्थित धनबाद को भारत की कोयला राजधानी के नाम से जाना जाता है। यहॉ पर कोयले की अनेक खदानें देखी जा सकती है, धनबाद से 20 किलोमीटर की दूरी पर कतरास एक ऐसी जगह है जहॉ विभिन्न धर्मों और समुदायों के लोग रहते है। कतरास धनबाद नगर निगम के अन्तर्गत है और कोयले की खदानों से घिरा हुआ है। आय का मुख्य स्रोत मुख्यतः भारत कोकिंग कोल लिमिटेड (BCCL) की खदानों से है जिसका मुख्यालय धनबाद शहर के कोयलानगर नामक स्थान में है।

कतरास की जनसंख्या लगभग 51,182 है। पुरूषो की आबादी 54 प्रतिशत और महिलाओ का 46 प्रतिशत है। कतरास की औसत साक्षरता दर 84 प्रतिशत है, जो राष्ट्रीय औसत 59.5 प्रतिशत से अधिक है पुरूष साक्षरता 87 प्रतिशत है और महिला साक्षरता 76 प्रतिशत है। कतरास में 13 प्रतिशत जनसंख्या 6 वर्ष से कम आयु की है।

हमारे देश की आबादी का लगभग आधा भाग महिलाऍ है। संविधान में इन्हें पुरूषो के समान अधिकार दिए गए है, किन्तु अनेक पूर्वाग्रह और लिंग–भेद के परिणाम स्वरूप अनेक असमानताओं का सामना करना पड़ता है। लगभग सभी महिलाओ को शोषण व हिंसा का शिकार होना पड़ता है।

कामकाजी महिलाओ को दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ता है, घरेलू एवं बाहरी। अर्थात उन्हें अपने घर–परिवार रिश्ते–नाते के साथ–साथ ऑफिस सबको ठीक से चलाना पड़ता है और इन सबमें प्रमुख है दोनो के बीच संतुलन, क्योंकि किसी एक पक्ष को गलती से भी अनदेखी करने पर जीवन की गाड़ी डगमगाने लगती है।

किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बिमारियों को रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है। लेकिन फिर भी पुरे संसार में किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है।

सुपरवुमन बनने के चक्कर में महिलाएँ अपने सिर पर ढेर सारी जिम्मेदारियाँ ले लेती है और जब वो पूरी नहीं हो पाती तो तनाव और अवसाद का शिकार हो जाती है। अध्ययन के मुताबिक पुरूषो की तुलना में महिलाएँ तनाव का शिकार ज्यादा होती है क्योंकि उनके उपर ऑफिस के साथ ही घर की भी कई जिम्मेदारियाँ होती है।

घर और ऑफिस संभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजीं महिलाएँ अपनी सेहत को नजर अंदाज करती रहती है। इस लापवाहीं को वजह से ही कई बार वो गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाती है। सुबह ऑफिस जाने की जल्दबाजी में ठीक से नाश्ता न कर पाना वर्कप्रेशर की वजह से लंच जल्दबाजी में खत्म करना आदि का असर देर सबेर उनकी सेहत पर दिखने लगता है। कामकाजी महिला ज्यादातर लाइफ स्टाइल डिजिज का शिकार होती है।

इस शोध कार्य का प्रकार प्रयोगात्मक या परीक्षणात्मक तथा तुलनात्मक होगा।

समस्या की कथन (Statement of the Problem) :–

कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं के सामने स्वास्थ्य संबंधी अनेकों समस्याएँ हैं जो वातावरण प्रदूषण, कार्यशैली, पारिवारिक वातावरण निम्न पोषण आदि कारणों से उत्पन्न होती है। जिसके कारण वे अनेक शारीरिक और मानसिक बीमारियों तथा समस्याओं जो ग्रस्ति हो जाती है।

- **डायबिटिज** :– यह बीमारी कामकाजी महिलाओ को होने वाली यह एक आम बीमारी है। डायबिटिज के वजह से वह कई और बीमारीयों से ग्रसित हो जाती है।
- **डिप्रेशन** :– सुपरवुमन बनने के चक्कर में महिलाएँ अपने सिर पर ढेर सारी जिम्मेदारियॉ ले लेती है और जब पूरी नहीं हो पाती है तो तनाव का शिकार हो जाती है।
- **मोटापा** :– अक्सर होता यह है कि कामकाजी महिलाएँ अपनी डाइट पर ठीक पर से ध्यान नहीं देती और भोजन भी समय पर नहीं करती। इसके अलावा अत्याधिक काम की वहज से भोजन करने के बजाए भूख मिटाने के लिए जंक फूड का प्रयोग करती है।
- **ब्लड प्रेशर** :– कार्य स्थल पर ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं हो पाता है और मोटापा बढ़ता हैं इसके अलावा शरीर और रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक हो जाने के कारण ब्लड प्रेशर की समस्या जन्म लेती है।
- **क्षय रोग :–** वर्तमान समय में क्षय रोग के चपेट में भी कामकाजी महिला आ रही है और इसका मुख्य कारण है, प्रदुषित क्षेत्र, मास्क का प्रयोग न करना और सही समय और सही ढंग से भोजन न करना।
- **एनीमिया** :– खराब खानपान और हमारी लापरवाही के कारण हमें कई बार शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसमें एक नाम एनीमिया का भी है। इसे शरीर में खून की कमी भी कहते है।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

शोध कार्य करने से पहले शोध विषय के संबंध में प्रारंभिक तथा पूर्व में हुए अध्ययनों का ज्ञान होना आवश्यक हैं इससे शोधकर्ता के कार्य कुछ सरल हो जाते है। इसके अध्ययन से विभिन्न प्रविध्यिों का ज्ञान एवं शोध कार्य में होने वाली कठिनाईयों का पता चल जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन विषय पर पूर्व से कुछ अध्ययनों एवं सर्वेक्षणों का संक्षिप्त सार प्रस्तुत है।

- माथुर दीपा (1992)[(1)] ने कामकाजी महिला की दोहरी भूमिका का वर्णन करते हुए कहा कि स्त्री को आज कई रोल निभाने पड़ते है, एक मॉ का पत्नी का गृहणी का और साथ ही नौकारी पेशा महिला का और अपनी इन सभी भूमिकाओ को निभाते–निभाते कभी–कभी वह तनाव ग्रस्त भी हो जाती है। उन्होंने अपने अध्ययन में बताया कि एक स्त्री जो मात्र गृहस्वामीनी है उसकी अपेक्षा वह स्त्री जो दोहरी भूमिका निभाते हुए नौकरी भी करती है व घर एवं परिवार को भी संभालती है, वे अधिक तनाव ग्रस्त रहती है।

- देसाई मीरा (1996)[(2)] का अध्ययन महिला के कामकाजी होने का उसके परिवार में भूमिका प्रभाव से संबंधित है अध्ययन में द्वितीय स्रोतो के आधार मानकार यह देखने का प्रयास किया गया है कि महिला के रोजगार का परिवार के भूमिका पर क्या प्रभाव पड़ता है अध्ययन यह दर्शाता है कि पति, बच्चे और परिवार महिलाओ का जिम्मेदारी माने जाने की सोच ने रोजगार की स्थिति अनेक शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं को बढ़ाया है।
- भण्डारी माला (2004)[3] का अध्ययन कामकाजी महिलाओं से संबधित रहा है जिसमें इस बात का अध्ययन किया गया है कि कैसे दोहरी भूमिका महिला के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

- जीबीएम कॉलेज के गृह विज्ञान की सहायक प्राध्यापक डॉ दीपशिखा पांडे कहती है, ''वर्तमान में अधिकांष कामकाजी महिला चाहे शहरो हो या ग्रामीण कामकाजी उन्हें दोहरा दायित्व निभाना पड़ रहा है। महिलाओं को स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़े मुद्दो के प्रति जागरूक करने के लिए हो 28 मई को अंतराष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है'' (Web Article)[(4)]

- डॉ दीपशिखा कहती है, हम सभी जानते है कि हमारा भोजन संतुलित एंव पोषण युक्त होना चाहिए संतुलित भोजन को हम तिंरगी थाली के नाम से जानते है। जिस प्रकार तिरंगा में हरा, केसरिया और सफेद रंग चावल एवं राटी और हरे रंग से हारी पत्तेदार सब्जियों का होना अनिवार्य है। एक कामकाजी महिला की थाली में सभी पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामीन, खनिज, लवण, एंव जल का होना अनिवार्य है (Web Article)[(5)]

- गुटके एट. एल. (1981)[(6)] ने अपने अध्ययन में यह पाया कि अन्तर भूमिका संघर्ष उस स्थिति में और अधिक बढ़ जाती है जब परिवार अथवा कार्यस्त संस्थान में से किसी भी भूमिका के कार्यो में वृद्धि होती हैं। समान अवसर आयोग (2006) ने यह सुझााव है कि आज कामकाजी महिला अपने मातृत्व के आदर्श का निर्वाहन नहीं कर पाने के कारण स्वयं में अपराध बोध महसूस कर रही है बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पा रही है इसी प्रकार के अध्ययन अमेरिका तथा ब्रिटेन के कामकाजी महिलाओं भी बच्चों को समय दे पाने में सफल नही है।

- प्रभासाक्षी न्यूज नेटवर्क (6 मार्च 2019)[7] से स्पष्ट है कि घर और ऑफिस संभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजी महिलाएँ अपने सेहत को नजरअंदाज करती रहती है इस लापरवाही की वजह से ही कई बार वो गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाती है।
- भण्डारी (2004)[8] के अध्ययन में यह तथ्य सामने आया है कि दोहरी भूमिका के कारण कामकाजी महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है उन्हें घर परिवार और कार्यालय दोनों का उत्तरायित्वों को निर्वाहन करना होता है परिणामतः वे कही न कही अपने जीवन की कुछ महत्वपूर्ण लम्हों को छोड़ जाते है (छोड़ना पड़ जाता है)
- डॉ अग्रवाल रोहणी (2010)[9] में लिखती है मध्यमवर्गीय कामकाजी महिला अपने अन्तर्मन में अपने प्रश्नों से जुझती रहती है।
- ''कामकाजी'' शब्द कामकाजी में ई प्रत्यय लगने से बना है 'कामकाजी' में दो शब्द है काम+काज। अंग्रेजी में कामकाजी के लिए Working शब्द मिलता है वर्किंग के मूल में वर्क जिसका अर्थ है बौद्धिक तथा शारीरिक क्षमताओं का उपयोग करके जीविका उपार्जन के लिए किया जाने वाला कोई काम (2002)[(10)]
- डॉ0 कुमारी आशा (2009)[11] में लिखती है आहारीय सर्वेक्षण के लिए मानवमीति परीक्षण या शरीर रचनात्मक माप लेकर पोषण स्तर ज्ञात किया जा सकता है।

समस्या की जॉच (Problem to be Investigated)

''कामकाजी'' शब्द कामकाजी में ई प्रत्यय लगने से बना है 'कामकाज' में दो शब्द है काम+काज। काम शब्द संस्कृत के कर्म से तथा काज शब्द संस्कृत के 'कार्य' से उत्पन्न हुआ है। इस प्रकार दोनों शब्दों की ध्वनि एक ही है। परन्तु अर्थ पर बल देने के कारण उसका प्रयोग दो बार हुआ हैं। अंग्रेजी में कामकाजी के लिए Working शब्द मिलता है वर्किंग के मूल में वर्क जिसका अर्थ है बौद्धिक तथा शारीरिक क्षमताओं का उपयोग करके जीविका उर्पाजन के लिए किया जाने वाला कोई
काम।

कामकाजी महिलाएँ आज दफ्तारो, घरो में, अस्पतालों में, विद्यालयों में, बैकों मे, आदि में कार्यरत अशिक्षित अथवा सुशिक्षित महिलाओं को कामकजी महिलाएँ कहा जाता है।

समाज में दोहरी भूमिका निभाती कामकाजी महिलाओं की समस्याएँ भी दोहरी है। वह घर में परिवार द्वारा प्रताड़ित होती है, तो बाहर समाज द्वार। इस चक्कर में सुपरवुमन साबित करते–करते वो कई समस्याओं के चपेट में आ जाती है। जिससे उनका स्वास्थ्य पर इसका असर दिखने लगता है। आज भी हमारे देश में दो तरह की कामकाजी महिलाएँ, शिक्षित कामकाजी महिलाओं का समस्या और अशिक्षित कामकाजी महिलाओं का समस्या।

डॉ0 अग्रवाल रोहणी के अनुसार ''मध्मवर्गीय कामकाजी महिला अपने अन्तर्मन में अनेक प्रश्नों से जूझती रहती है।'' निम्नवर्ग और उच्चवर्ग की अपेक्षा मध्यवर्ग एक ऐसा वर्ग है जो रूढ़ियों, परम्पराओं और संस्कारो का पालन भी करता है। और अन्य दोनो वर्गो की तरह स्वतंत्र भी रहना चाहता है। ऐसी स्थिति में शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। इस तरह कामकाजी महिलाओं का खान–पान, रहन–सहन के स्तर और उनका स्वास्थ्य चिंता अध्ययन एवं शोध का विषय है। कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं का प्रदूषण का भी उनका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ रहा हैं। वर्तमान विषय में इसी समस्या पर एक गहन अध्ययन एवं समाधान के विकल्पों की अनुशंसा की जाएगी।

शोध का उद्देश्य (Objectives) :–

प्रस्तावित शोध कार्य के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है :–

- कोयलांचल क्षेत्र की महिलाओं के पोषण स्तर ज्ञात करना।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओ के स्वास्थ्य स्तर को जानना।
- कोयलांचल क्षेत्र की कामकाजी महिलाओं का उनके स्वास्थ्य तथा भोजन संबंधी आदते एवं पोषण स्तर पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- कोयलांचल क्षेत्र में प्रदूषण एवं उनके स्वास्थ्य समस्याओं के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं के बच्चों के पालन–पोषण में आने वाली कठिनाइयो का अध्ययन करना।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं को पारिवारिक समायोजन में आने वाली कठिनाइयो का अध्ययन करना।

परिकल्पना (Hypothesis) :–

- कोयलांचल क्षेत्र की कामकाजी महिलाओं का पोषण स्तर निम्न है।
- कोयलांचल क्षेत्र की कामकाजी महिलाओं का स्वास्थ्य स्तर निम्न हैं।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं को व्यस्तता के कारण समय पर भोजन न लेना या जंक फूड का सेवन करती है।
- कोयलांचल क्षेत्र में प्रदूषण का उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकुल प्रभाव पड़ता है।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाएँ अपने बच्चों के पालन–पोषण में पर्याप्त समय नहीं दे पाती है।
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं को पारिवारिक समायोजन में कठिनाई होती है।

शोध में उठने वाले संभावित प्रश्न (Questions to be raised during reasearch)

कोयलांचल के कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण के संदर्भ में कुछ प्रश्न–उभरकर सामने आते है, जिनका अध्ययन किया जा सकता है।

- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं का स्वास्थ्य स्तर कैसा है?
- कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं का पोषण स्तर कैसा है?
- कामकाजी महिलाओं को परिवार के लोगो से किस तरह का सहयोग मिलता है?
- कोयलांचल की कामकाजी महिलओं का पारिवारिक समायोजन में कौन–कौन से कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है?
- कामकाजी महिलाओ को बच्चो के पालन–पोषण में किन–किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

<u>शोध अभिकल्प एवं शोध प्रविधि</u> <u>(Research Design, Research Methodology and Research Tools)</u>

इस शोध कार्य में वर्णात्मक और तुलनात्मक शोध प्रविधियों का प्रयोग कामकाजी महिलाओं के पोषण स्तर और स्वास्थ्य समस्याओं की विस्तृत परिपेक्ष्य में समझने के लिए किया जायेगा। जिसमें तीनो आर्थिक स्थिति वाले महिलाओ को लिया जायेगा। शोद्यार्थी द्वारा वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं के बीच पोषण और स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का विश्लेषण किया जायेगा। तथ्य संग्रहण के लिए प्राथमिक तथा द्वितीयक स्रोत का उपयोग किया जाएगा।

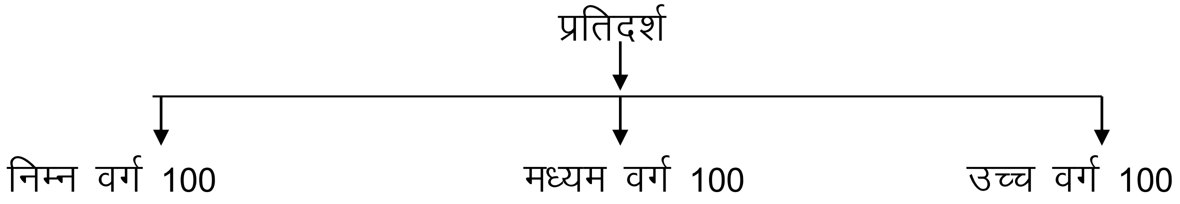
तुलनात्मक प्रविधि में शोधार्थी द्वारा निम्न वर्ग के कामकाजी महिलाओं मध्यम वर्ग के कामकाजी महिलायें उच्च वर्ग के कामकाजी महिलायें तुलनात्मक अध्ययन किया जायेगा।

<u>क्षेत्र का चुनाव :–</u>

प्रस्तावित शोध अध्ययन का क्षेत्र झारखण्ड राज्य के धनबाद जिले के कतरास के कोयलांचल क्षेत्र का चयन किया जायेगा।

<u>प्रतिदर्श का चयन :–</u>

इसमें प्रतिदर्श का आकार 300 कामकाजी महिलाओं का होगा जिसमें प्रतिदर्श का चयन सोद्देश्य नमूना तथा स्तरीकृत प्रतिचयन के आधार पर किया जायेगा।



तथ्य संग्रहण में प्रयुक्त उपकरण

क) स्वनिर्मित साक्षात्कार – अनुसूची इसमें सूचनादाता के व्यक्तिगत सामाजिक आर्थिक एवं स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न सूचनाओं संबंधित प्रश्न होगें।

ख) मानवमिति परीक्षण उॅचाई वजन, उम्र तथा वाजु का नाप लिया जायेगा।

ग) लक्षण परीक्षण विधि को शामिल किया जायेगा जिसमें सूचनादाता के विभिन्न लक्षण अंकित किये जायेगा।

घ) आहार सर्वेक्षण – दिनभर की आहार तालिका को शामिल की जायेगी। इस प्रकार ऑकड़े संग्रहन में साक्षात्कार, अनुसूची, अवलोकन, विधियों का उपयोग किया जायेगा।

आकड़ो का विश्लेषण :–

प्राथमिक तथा द्वितीयक दोनो प्रकार के समंको का प्रयोग किया जाएगा।

प्राथमिक समंक

साक्षात्कार :– सर्वप्रथम कामकाजी महिलाओं से मिलेंगे और उनका साक्षात्कार करेंगे।

अवलोकन :– अध्ययन क्षेत्र में जाकर कामकाजी महिलाओं का निरिक्षण कर उनके वास्तविकता को जानेगें।

प्रश्नावली :– एक प्रश्नावली तैयार करेगें जिसमें उनको सामान्य जानकारी और उनके खान–पान की आदतों से संबधित प्रश्न होंगे।

द्वितियक समंक

1. पत्र –पत्रिकाएॅ
2. इन्टरनेट
3. शोध अध्ययन से संबधित पुस्तके
4. शोध प्रबंध व प्रतिवेदन

तत्पश्चात सॉख्यिकीय विधियों द्वारा प्रतिशत केन्द्रीय प्रवृति प्राप्त कर इसका विश्लेषण किया जायेगा विभिन्न प्रकार के चार्ट आयत आदि द्वारा प्राप्त ऑकड़ो Mean, Standard Deviation, T-Test, Product Moment, Co- Relation इत्यादि सांख्यिकींय विश्लेषण विधियों का इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे तुलनात्मक अध्ययन में सुविधा होगी।

शोध का महत्व (Significance of Research) :–

वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं का पारिवारिक समायोजन है कि नहीं इस शोध में पारिवारिक समायोजन, उनकी दोहरी भूमिका का निर्वहन व उनकी आर्थिक व समाजिक स्थिति और उनकी स्वास्थ्य तथा पोषण स्तर का अध्ययन किया जायेगा।

महिलाओं के कामकाजी होने से उनको पारिवारिक व समाजिक परिस्थितियाँ व भूमिका में परिवर्तन आया है।

आज वे शिक्षित है। साथ ही परिवार को आर्थिक सहयोग प्रदान करने हेतु धनोपार्जन करने लगी है। जिससे उनके अंदर आत्म विश्वास जागने लगा है।

लेकिन इतना सब होने पर भी महिलाओ को अपने काम–काज व पारिवारिक जिम्मेदारियो के बीच समायोजन करना पड़ता है। इन चुनौतियों का प्रभाव कामकाजी स्त्री के व्यक्तिगत जीवन में क्या और कैसे पड़ रहा है इसका अध्ययन हम इस शोध में करेंगे।

मौजूदा ज्ञान के लिए योगदान (Contribution to the existing knowledge)

संसार के विकसित देशों और विकासशील देशों में नारी का अपने राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान है, भारत में भी कुशल और उच्च शिक्षा प्राप्त महिलाओं का प्रतिशत बढ़ता जा रहा हैं। इस प्रकार कामकाजी महिलाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। राष्ट्र के निर्माण और विकास में उनका योगदान कम महत्व नहीं रखता हैं।

जब भी कामाकाजी महिलाओं की बात आती है तो मेरी जहन में एक ऐसी तस्वीर आती है जिसमें एक महिला के बहुत से हाथ दिखाए गये है सबसे हैरानी की बात ये है हर हाथ में कोई न कोई काम करते हुए दिखाया गया है। कुछ हाथ घेरलु कार्य जैसे साफ–सफाई, खाना बनाना, और बच्चो को देखभाल करते नजर आते है। कुछ हाथ नौकरी से जुड़े अन्य कार्य करते हुए दिरखए जाते हे। इस तस्वीर को देखकर ऐसा लगता है है कि महिलाएँ बिना रूके, बिना थके, हर काम कर सकती है जैसे कोई रोबोट हो।

एक तरफ हग अर्थव्यवस्ध्था में महिलाओं की भागीदारी को सुनिश्चित करके देश के विकास का सपना देखना चाहते है, लेकिन कामकाजी महिलाओं के साथ हो रहा भेदभावपूर्ण व्यवहार पर बात नहीं करना चाहते। यह किये बिना किसी प्रकार के विकास संभव नहीं है। ऑफिस के बाद घर के सारे काम की जिम्मेदारी महिलाओं को मानसिक और शारीरिक रूप से तोड़ देती है। दोहरे काम की मार से जूझ रही महिलाओं को स्वास्थ्य सेवाएँ भी समय पर उपलब्ध नही होती ओर बीमारी के हालत में भी हमें काम करना पड़ता है जिससे उनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याए उत्पन्न होने लगती है।

इन समस्याओं का महिलाओं के व्यक्तिगत जीवन, समाज, देश तथा दुनिया पर पड़ने वाले प्रभाव आज शोध का एक ज्वलंत विषय हैं। इस विषय पर किए गए पूर्व शोध कार्यो में शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत वर्तमान शोध कार्य, ''कोयलाचंल की कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर पर एक अध्ययन : धनबाद जिले के कतरास क्षेत्र के संदर्भ में'' निहित अध्ययन, सुझाव तथा निरिक्षण से संबधित बातें कामकाजी महिलाओं के लिए अवश्य लाभकारी होगें।

भविष्य के कार्य (Future Work)

किसी भी व्यक्ति विशेष की आत्मनिर्भरता सिर्फ सुदृढ़ीकरण देने की पहल की सोच नही अपितु यह आपके आत्मविश्वसा को बनाऐ रखने का अहम बिन्दु है।

भारत जैसे विशाल देश में जहॉ की आबादी का 50 प्रतिशत स्त्रियॉ, बालिकाएँ, युवतियॉ है, वहॉ उनके भाग्य का कर्म क्षेत्र का जीवन निर्माण का निर्णय वो नहीं बल्कि घर के पुरूष या बुजुर्ग महिलाएँ लेती थी। आर्थिक सारी जिम्मेदारी पुरूषो पर रहती थी। आज परिस्थितियॉ बदल रही है। आर्थिक समस्या अजगर की भांती मुँह मार रही है। सिर्फ एक पहियॉ से गृहस्ती की गाड़ी नही चल रही है। घर की महिला वर्ग को भी आर्थिक विकस के लिए कदम बढ़ना हैं और वाकई में पुरूषो के कंधो से कंधो मिलाकर चल चुकी है। हम उचित तरीका अपना कर तीन पीढ़ियों–बडे, जवान, बच्चे के कार्य क्षेत्र मे समान्जस्य बिठाना होगा। इसके लिए काम का उचित विभाजन समय का प्रबंधन, देखादेखी में आर्थिक अव्यवस्था, महिलाएँ अपने कौशल दक्षता के अनुसार काम चुने। सास को चाहिए की थकी बहु को प्यार से खाना परोसे। बच्चों को अपने काम स्वयं करना सिखाया जाये। पति–पत्नी के बीच प्रेम बनाया रखना चाहिए। कामकाजी महिलाओ को अपना स्वभाव शांत और नम्रतापूर्ण रखना चाहिए। स्वस्थ्य शरीर रखे, रोगमुक्त रहित तनाव रहित जीवन बनाएँ रोहरी मार से बचे और हँसता परिवार समाज को दिखाएँ।

शोधार्थी द्वारा ''कोयलांचल की कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर पर एक अध्ययन : धनबाद जिला कतरास क्षेत्र के संदर्भ में'' इस विषय पर अध्ययन कतरास में किया जा रहा है अन्य विषयों पर भी इससे संबधित अध्ययन जारी है। लेकिन वर्तमान में इस अध्ययन को पूरे देश में एक मुहिम की तरह लागु करने की आवश्यकता है। इस समस्या के निदान से ही हमारे देश के कोयंलाचल की कामकाजी महिलाओं का स्वास्थ्य एवं सही पोषण स्तर संभव है। एक स्वास्थ्य महिला की परिवार, समाज और राष्ट्र को स्वस्थ्य रखता है।

प्रस्तावित शोध के संभावित अध्याय (Chapterization)

अध्याय 1 – परिचय

शोध का महत्व

साहित्य समीक्षा

शोध का उद्देश्य

परिकल्पना

शोध प्रविधि

अध्याय 2 – कोयलांचल को कामकाजी महिलाओं का परिचय।

अध्याय 3 – कामकाजी महिलाओं का स्वास्थ्य।

अध्याय 4 – कामकाजी महिलाओं का स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ।

अध्याय 5 – कामकाजी महिलाओं का पोषण स्तर

अध्याय 6 – कामकाजी महिलाओं का पारिवारिक समायोजन।

अध्याय 7 – महिलाओं के कामकाजी होने से उनका पारिवारिक व समाजिक परिस्थतियॉ व भूमिका।

अध्याय 8 – विश्लेषण एवं निष्कर्ष

संदर्भ सूची।

संदर्भ ग्रंथ सूची (References)

1. माथुर दीपा–वूमेन फैमली एण्ड वर्क रावत पब्लिकेशन जयपुर (1992) पृ0 सं0–96–99
2. वुमेन्स इम्पलारमेण्ट एंड देयर केनिलियल रोल इन इंडिया (1996) पृ0सं0–1–4
3. वूमेन आई टु वर्क रोल्स एंड द क्वालिटी ऑफ देयर लाइफ (2004) पृ0 सं0 94–104
4. https://www.Jagran.com/bihar/gaya (26 /05/ 2019)
5. Jagran,woman-will-be-better-woman-will-be-overall-development-19257239.HTML https://www.jagran.com/bihar/gaya (26 /05/ 2019)
6. द इंटरइिपेन्डेंस आफ वर्क एण्ड फेमिली रोल्स जरनल ऑफ अकुपेशनल बेहेबियर (1981) पृ0सं0–89
7. Sakshi Prabha, financial-self-sufficiency-for-woman-is-extremely-important, https://www.PrabhaSkashi. com/ (24/08/2016)
8. ''वीमन'' वर्कर्स इन इण्डिया'' बम्बई एशिया पब्लिकेशन हाऊस (1960) पृ0सं0–284–289
9. हिन्दी उपन्यास में कामकाजी महिला – पृ0 सं0 (68)
10. आक्सफोर्ड एंडवास्ड डिक्सनरी ऑफ कंरट इंग्लिस (2002), पृ0सं0–(992)
11. मानव शरीर एंव पोषण विज्ञान (2009) पृ0सं0 211–226